

# PROGRAM UGE 28 2018



		<b>HOLD 1</b>	<b>HOLD 2</b>	<b>HOLD 3</b>	<b>HOLD 4</b>
<b>MANDAG</b>					
08.00-09.00	Morgenmad				
09.00-11.30	Aktiviteter	WOD/ (workout of the day)	Førstehjælp	Boldspil	Svøm
11.30-12.30	Sund frokost				
12.30-15.00	Aktiviteter	Svøm	WOD	Førstehjælp	Boldspil
15.00-16.00	Frugt - Tak for i dag				
<b>TIRSDAG</b>					
08.00-09.00	Morgenmad				
09.00-11.30	Aktiviteter:	Bueskydning	Svøm	WOD	Førstehjælp
11.30-12.30	Sund frokost				
12.30-15.00	Aktiviteter:	Førstehjælp	Bueskydning	Svøm	WOD
15.00-16.00	Frugt - Tak for i dag				
<b>ONSDAG</b>					
08.00-09.00	Morgenmad				
09.00-11.30	Aktiviteter	Bold	Leg & Frisvøm	Bueskydning	Leg & Frisvøm
15.00-16.00	Frugt - Tak for i dag				
11.30-12.30	Sund frokost				
12.30-15.00	Aktiviteter	Leg & Frisvøm	Boldspil	Leg & Frisvøm	Bueskydning
<b>TORSDAG - overnatning</b>					
08.00-09.00	Morgenmad				
09.00-15.00	Aktiviteter & frokost	Rollespil/ O-løb	Rollespil/ O-løb	O-løb/ Rollespil	O-løb/ Rollespil
15.00-15.30	Frugt				
15.30-18.00	Aktiviteter		..... Film & Hygge .....		
18.00-19.00	Aftensmad				
19.00-21.30	Aktiviteter		..... Aqua Disco .....		
22.00	Godnat				
<b>FREDAG</b>					
08.00-09.00	Morgenmad i Foyeren				
09.00-11.30	Aktiviteter		..... Garden games .....		
11.30-12.30	Sund frokost i Café lille F				
12.30-15.00	Leg i svømmehallen og derefter afslutning med forældre kl. 15 i Foyeren, uddeling af diplom og fotobog				

Mødetid fra kl. 08.00 i Foyeren i FrederiksborgCentret, seneste mødetid 10. min før tid markeret med orange, afhentning fra kl 15.00 og senest kl. 16.00.

Husk badetøj og håndklæde **hver dag** og hav tøj på, du kan bevæge dig i og kan tåle at blive brugt. Til torsdag medbringes sovemadras, sovegrej og toiletsager.